



Enkele eenvoudige aanbevelingen voor het reizen tijdens de griepandemie

Bij het aanbreken van de verlofperiode, reizen heel wat landgenoten af naar het buitenland. Het Interministerieel Commissariaat Influenza wenst hen een prettige vakantie maar vraagt nog even aandacht voor enkele basisregels die reizigers best naleven tijdens de A/H1N1-griepandemie.

De lijst met landen waar mens-op-mens besmetting met de nieuwe A/H1N1-griep voorkomt, groeit nog dagelijks aan. Op de lijst staan heel wat populaire vakantiebestemmingen, en daarom acht het Interministerieel Commissariaat het nuttig om een aantal basisregels te herhalen die het risico op besmetting tijdens een reis kunnen beperken of die belangrijk zijn om een eventuele besmetting tijdig op te merken en zo de eigen omgeving te beschermen.

Indien u tijdens uw reis griepsymptomen krijgt (koorts van meer dan 38°C, hoesten, niezen, spier- of gewrichtspijn, buikloop), doe dan net zoals thuis: contacteer een plaatselijke arts en vraag om een huisbezoek op het adres van uw vakantieverblijf. Het is aan te raden u niet naar de arts of het lokale ziekenhuis te verplaatsen en het bezoek af te wachten. Vermijd contact met anderen tot de arts u onderzocht heeft. Aarzel niet om uw reisbegeleider ter plaatse of de medewerkers van uw hotel om bijstand te vragen als u medische hulp zoekt.

Om tijdens uw reis besmetting met de A/H1N1-griep te voorkomen, is het aangeraden om een aantal basishygiëne regels te volgen zoals dat ook in de winter bij de seizoensgriep het geval is:

- Vermijd contact met personen die zichtbaar ziek zijn en bewaar zoveel als mogelijk afstand.
- Was uw handen regelmatig met water en zeep. Producten om de handen te wassen op basis van alcohol kunnen ook doeltreffend zijn. Vermijd zoveel mogelijk om uw ogen, neus of mond aan te raken. Ziektekiemen verspreiden zich vaak als iemand iets besmet aanraakt en daarna zijn ogen, neus of mond aanraakt.
- Bent u zelf ziek en hoest of niest u, bedek dan uw mond en neus met een papieren zakdoek als u. Gooi na gebruik deze zakdoek weg in een vuilnisbak. Was na het niezen of hoesten steeds grondig uw handen om te vermijden dat u ziektekiemen overdraagt op anderen.

Het pakken van mondmaskertjes in uw reiskoffer is volstrekt overbodig. Deze maskertjes beschermen niet tegen besmetting en zijn enkel nuttig indien een zieke ze draagt om de directe omgeving te beschermen.

Als u binnen de 7 dagen na uw terugkeer van een reis griepsymptomen krijgt, neem dan contact op met uw huisarts en wacht thuis het huisbezoek af. Vergeet niet om hem of haar in te lichten over de plaats en periode van uw reis. Uw arts werd door het interministerieel Commissariaat Influenza geïnformeerd over de te volgen procedure en is best geplaatst om te oordelen of u mogelijk een besmetting heeft opgelopen.

De A/H1N1-griep is geen bijzonder zware aandoening en veroorzaakt in de meeste gevallen een ziektebeeld dat vergelijkbaar is met dat van de normale wintergriep. Hoewel er nog geen vaccin beschikbaar is, kan deze griep perfect behandeld worden. Wie ziek wordt, is over het algemeen na een week genezen.

Net zoals bij de wintergriep, geneest ook deze griep meestal spontaan en volstaat het om rust te nemen, voldoende te drinken, gezond te eten en eventueel een koortswerend- of pijnstillend geneesmiddel in te nemen. Het preventief innemen van antivirale geneesmiddelen wordt sterk afgeraden.

Het Interministerieel Commissariaat Influenza wenst u een prettige en ontspannende vakantie en hoopt dat u deze aanbevelingen ter harte neemt in het belang van uw gezondheid.